13.013 Karfiol vyprážaný
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
karfiol čerstvý			15,00	12,00	18,00	14,40	20,00	16,00
soľ			0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
múka hladká			1,50	1,50	1,70	1,70	2,00	2,00
vajcia			20	1,00	25	1,25	30	1,50
strúhanka			2,50	2,50	2,75	2,75	3,00	3,00
mlieko			1,50	1,50	1,80	1,80	2,20	2,20
olej			3,00	3,00	3,50	3,50	4,30	4,30
hmotnosť porcie v g			150		170		200	

Výrobný postup

Očistený, umytý karfiol uvaríme do polomäkka v slanej vode. Uvarený vyberieme, necháme odkvapkať a vychladnúť. Vychladnutý karfiol rozoberieme na ružičky, ktoré obaľujeme v múke, v rozšľahaných vajciach s mliekom, soľou a v strúhanke. Vyprážame v horúcom oleji do zlatista.
Príloha: varené zemiaky s maslom, zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1920	461	8,30	31,9	18,4	33,1	4,3	81,9	1,4	0,037	0,2	0,2	57,3	1,3
C	2251	540	9,89	37,3	21,5	38,8	5,1	98,7	1,7	0,046	0,2	0,2	68,8	1,5
D	2669	641	11,24	45,7	26,4	43,5	5,7	113,1	1,9	0,054	0,2	0,2	76,4	1,7